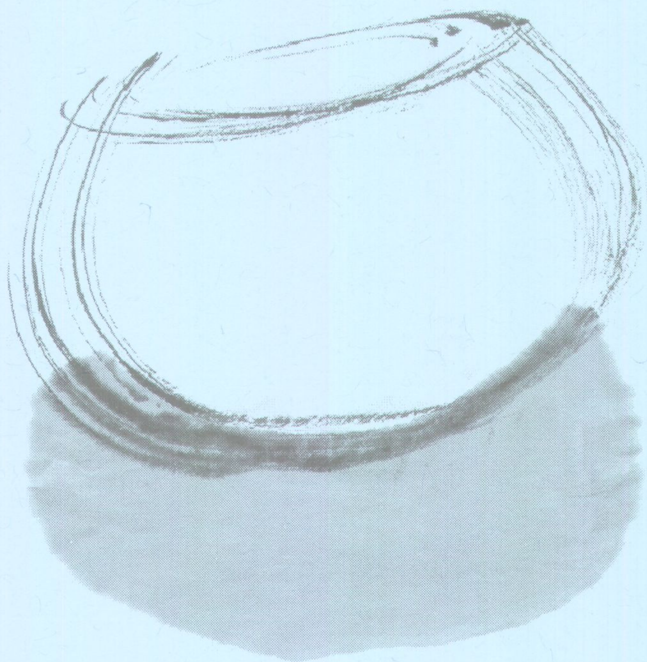
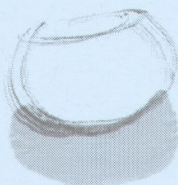
De klankschaal



Stichting Leven in Aandacht

najaar 2007 - jaargang 13 - nr. 26

De *Klankschaal* is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht met als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnam-oorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over lijden, verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in hun dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
www.aandacht.net

Inhoudsopgave

Klankschaal 26 – najaar 2007

Lieve Sanghavrienden,

Het maken van *de Klankschaal* is telkens weer een flink karwei. Het is dan ook heel fijn dat enkele mensen hebben gereageerd op de oproep om *de Klankschaal*-redactie te komen versterken. Gerda Vloedgraven hoopt vanaf het volgende nummer een bijdrage te kunnen leveren en Pieter Loogman heeft meegewerkt aan de totstandkoming van dit nummer. Dat resulteerde bijvoorbeeld in twee inhoudelijke vernieuwingen: een nieuwe rubriek over geëngageerd boeddhisme en een oproep om gatha's te schrijven voor *de Klankschaal*.

We hopen dat jullie in groten getale gehoor geven aan onze oproep om bijdragen te schrijven. Want ook voor *de Klankschaal* gaat het principe van interzijn op: zonder blad geen lezers en zonder lezers geen blad. Lukt het niet op iets op papier te zetten? Pas dan toe wat Thây ons in de dharmalezing in dit nummer van harte aanraadt: nodig de Boeddha in jezelf uit om het voor je op te schrijven. Misschien kan de volgende gatha daarbij helpen:



Een leeg blad
En een pen
Mag de hand van de
Boeddha
De woorden uit mijn hart
Laten stromen op het vel

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Laat de Boeddha het doen...

De lezing die Thây op zaterdagochtend 29 juli jl. gaf tijdens de zomerretraite was een onderdompeling in prachtige dharma, gaf de toehoorders weer de nodige inzichten en bevatte ook hele nieuwe elementen. Het is telkens weer prachtig om te ervaren hoe zorgvuldig Thây zijn lezingen opbouwt en je heel geleidelijk meevoert naar dat wat hij je wil laten zien. Juist door die geleidelijkheid ligt het inzicht dan vaak voor het grijpen. Eén inzicht is volgens Thây dat het uiteindelijk niet gaat om het begrijpen en vervolgens conceptualiseren van een idee, maar om het werkelijk naleven, het toepassen van het inzicht. Hieronder volgt een deel uit de lezing.

'Tijdens de laatste drie weken hebben we dharmalezingen gehad over verschillende onderwerpen: de oefening van het losmaken van spanning in het lichaam; hoe te ademen, hoe te lopen, hoe te zitten om de spanning van het lichaam los te laten en hoe we de pijn in het lichaam los kunnen laten. Als de spanning in het lichaam hoog is, verhoogt dat de pijn. Als de spanning hoog is, stapelen we veel spanning op in het lichaam en daardoor kunnen er veel soorten ziekten ontstaan. Het is heel belangrijk om te oefenen de spanning los te laten en de pijn in het lichaam te verminderen. Dit is de leer van de Boeddha in de soetra van Aandachtig Ademhalen.

Concreet en praktisch

We hebben het in de dharmalezingen ook gehad over de Vijf Aandachtsoefeningen, vooral in de vraag- en antwoord-sessies. De Vijf Aandachtsoefeningen zijn erg concreet, ze gaan over aandacht en liefdevolle vriendelijkheid die ons lichaam, onze familie en onze maatschappij kunnen beschermen:

- de oefening van het herkennen van onze gevoelens en emoties, hoe daarmee om te gaan;
- de oefening van het inschakelen van ons mentaal bewustzijn, zodat we de automatische piloot uitschakelen;
- de oefening van het thuiskomen in het huidige moment om goed aanwezig te zijn in het hier en nu, zodat we de wonderen van het leven, binnen en buiten, kunnen zien voor onze voeding en heling;
- de oefening van het omarmen van onze gevoelens en woede, zodat we verlichting van het lijden kunnen bewerkstelligen en blokkades door het lijden in ons kunnen transformeren;
- de oefening van het oplossen van de blokkades van mentale formaties, zodat deze beter kunnen circuleren en geen mentale klachten kunnen veroorzaken.

Het waren nuttige dharmalezingen, heel praktisch, en ze vertegenwoordigden de centrale thema's van Boëddha's leer. Ik hoop dat je tijd hebt om te luisteren naar de dharmalezingen uit deze retraite als je weer thuis bent en dat je doorgaat met studeren en oefenen, vooral met de oefening van moeiteloosheid. Het is mogelijk te oefenen op een effectieve manier, zonder dat het je moeite kost , zodat je zult genieten van je beoefening.

Doe geen moeite

Vanochtend vertelde ik aan de kinderen dat de Boeddha in hen is als ze kalm, vredig, lief, begripvol en blij zijn. Dat maakt allemaal deel uit van het beste in een mens. Vergelijk het maar met het beste van een tuin: de bloemen. Maar in een tuin groeit ook onkruid, is er ook afval. Een goed tuinman gooit het afval echter niet weg. Hij verzamelt het en maakt er compost van om de bloemen te voeden. We hoeven ons lijden, onze verwarring, onze pijn niet weg te gooien. We kunnen leren hoe we ermee kunnen omgaan en hoe we het kunnen omvormen tot compost die de bloem in ons kan voeden, de bloem van vrede, begrip en vreugde in ons. Er is geen gevecht gaande tussen het goede en het slechte in de tuin in ons, er is alleen de Boeddha die de niet-Boeddha-



elementen omarmt om ze te kunnen transformeren tot positieve dingen.
Als we aandachtig wandelen, ademen en liefdevol spreken, staan we de Boeddha in ons toe om dat voor ons te doen. Het niet-Boeddhadeel in ons is lui en we geloven dat we veel moeite moeten doen voor een wandelmeditatie, zitmeditatie of om aandachtig adem te halen, alsof dat heel hard werken is. Maar het is een feit dat als we dat de Boeddha in ons laten doen, we dat met gemak zullen doen, zonder enige moeite! Het is als de prachtige volle maan: je hoeft geen speciale moeite te doen om van de volle maan te genieten, je hoeft er alleen maar naar te kijken. Ademen met aandacht, wandelen met aandacht en spanning loslaten kan op die manier gedaan worden, zonder enige moeite. Je hoeft geen speciale moeite te doen om van een bloem te genieten, om van de blauwe hemel te genieten, nee, de enige voorwaarde is dat je het wilt, dat je ervan wilt genieten en weer terugkomt in het huidige moment, in het hier en het nu. In contact komen met de wonderen van het leven is iets wat we kunnen doen zonder worsteling, zonder moeite. Alleen als het verlangen er is, het bewustzijn er is en als we genoeg aandacht hebben, genoeg vreugde, kunnen we thuiskomen en ons lijden en onze pijn heel makkelijk omarmen. We hoeven niet te vechten tegen ons lijden en tegen onze pijn. De Boeddha houdt het lijden en de pijn heel teder vast, op voorwaarde dat je het de Boeddha in je toestaat dat te doen. De Boeddha ís er op de momenten dat we vredig, begripvol en liefdevol zijn. Volgens Shakyamuni Boeddha heeft iedereen de Boeddha-natuur in zich. Je moet niet buiten jezelf naar de Boeddha zoeken. Dus als je loopt, als je zit, als je spreekt, als je naar mensen kijkt, moet je misschien de Boeddha ín je eens vragen het voor je te doen. Het is zó makkelijk, zo makkelijk en natuurlijk en je zult ervan genieten.

Laat de Boeddha ademen, laat de Boeddha lopen

Vorige week, tijdens de eerste dharmalezing, bood ik een gatha aan voor wandelen:

> Sta de Boeddha in ons toe te lopen,
> Laat de Boeddha ademen,
> Laat de Boeddha lopen,
> Ik hoef niet te ademen,
> Ik hoef niet te lopen.

Een deel in ons is lui, dat deel is bang dat we ons moeten inspannen om te ademen en om te lopen. Maar er is een ander deel in ons dat héél gemakkelijk kan ademen en lopen, zonder enige inspanning. Dat is de Boeddha in ons. Laat de Boeddha lopen! Laat de Boeddha ademen! Ik hoef niet te lopen, ik hoef niet te ademen. De Boeddha loopt en de Boeddha ademt, en ik geniet van het lopen, ik geniet van het ademen. De Boeddha en jij zijn één. Het is zó prachtig om de Boeddha in je dat te laten doen. We hoeven helemaal geen moeite te doen.

Wanneer het je tijd is om te sterven, sta dan de Boeddha in je toe om voor jou te sterven. Dit is erg makkelijk, hij weet hoe te sterven, gelukkig, vredig… Dat is mogelijk voor iedereen.

Ik heb de Boeddha in mij gevraagd vele dingen te doen en hij doet alles erg goed! Inclusief kalligraferen, dat kan hij heel goed, alles, zonder inspanning. Het is prachtig! Je moet de Boeddha in je vertrouwen. In de Tibetaanse traditie bestaat er een oefening waarin je jezelf identificeert met een godheid, een bodhisattva zoals Tara, de bodhisattva van het mededogen. Die bodhisattva is geen wezen buiten ons, maar in ons, omdat we soms in staat zijn tot mededogen; dat is de bodhisattva. Je hoeft jezelf niet te identificeren met iemand buiten je, want je bent die bodhisattva al. Sta die bodhisattva toe zich volledig te manifesteren. Dat is de ware oefening van toevlucht zoeken in de Boeddha. De Boeddha is niet in de lucht, in een wolk. Toevlucht nemen in de Boeddha in jezelf, dat is onze beoefening. Heb vertrouwen in de Boeddha-natuur in jezelf. Oefen het toevlucht zoeken in de Boeddha door ademen, lopen, zitten, eten: laat de Boeddha eten, laat de Boeddha afwassen, dat doet hij heel goed. Telkens als je lui bent, laat hem het maar doen. Telkens als je op wilt geven, maak plaats voor de Boeddha om het te doen.'

Transcriptie en vertaling:
Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart



Bouwen aan de sangha

Mede vanwege de forse toename van het aantal sangha's de laatste tijd, leek het de stichting Leven in Aandacht goed om eens uitgebreid stil te staan bij de vraag hoe sangha-opbouw zoal vorm kan krijgen. Daarom vond er in oktober in Biezenmortel een retraite plaats over dit thema. Praktisch alle Nederlandse en Vlaamse sangha's hadden vertegenwoordigers afgevaardigd die zich tijdens deze retraite verdiepten in sangha-opbouw, vormgeving en beoefening. Rond deze thema's konden er verschillende workshops bezocht worden. Hieronder doen twee deelnemers verslag van hun deelname aan de retraite.

Leiden of begeleiden, buigen en bellen

Nadat velen van ons konden oefenen in geduld in de files richting Biezenmortel, kon het weekend over sangha-opbouw beginnen. Het weekend vond plaats in een prachtig klooster, een sfeervolle plek waar de stilte van de monniken nog te horen is en waar de klanken van het laatste devoot gezongen monnikengebed nog nagalmden in de gewelven en de lange gangen. Kortom, een inspirerende omgeving om ons bezig te houden met spirituele zaken. Na de zakelijke mededelingen konden we rustig aankomen, dankzij een geleide meditatie en ons, omgeven door een weldadige 'noble silence', richting de nacht begeven.



Ida, mijn lieve vrouw, en ik zijn een half jaar geleden gestart met een maandelijkse sangha voor hulpverleners in het noorden van het land en een wekelijkse 'gewone' sangha. Dit weekend was daarom een inspirerende ontdekkingstocht in sanghaland.
Zaterdagochtend was er naast de meditaties een dharmalezing met als thema 'sangha'. een mooie ontdekkingstocht naar de kracht, de (on)mogelijkheden en de inspiratiebron van een sangha. 's Middags had de organisatie een breed scala van workshops in de aanbieding, van Plum-liedjes tot tuinieren, van dharmadelen tot bellen en buigen, en van conflicten tot leiden of niet-leiden



van de sangha. Het was een goed idee van de organisatie om zondag dezelfde workshops te geven. Als je met twee mensen van een sangha was, kon je toch fijn vier workshops volgen. Het was voor mij een geruststellende ontdekking dat ik niet de enige ben met een grote liefde voor bellen. Er werd met veel liefde verteld over kloppers en klanken, bellen en buigen en de voldoening van het produceren van een warme, ronde en liefdevolle klank. Fijn om bevestigd te worden in het belang van de bel in de sangha.

Omdat wij nog maar kort geleden het initiatief hebben genomen voor een sangha, was er bij ons minder sprake van herkenning, maar meer van ontdekking. Bijvoorbeeld dat het de voorkeur heeft om de sangha te begeleiden, in plaats van te leiden. Ida en ik hebben er juist voor gekozen om onze sangha's liefdevol en krachtig te leiden. Dat geeft dus denkstof.

Ik verkeer nu een tweetal jaren in boeddhistenland en ontmoet eigenlijk alleen maar liefdevolle en aandachtige mensen. Het was daarom bijzonder voor me om te horen van de conflicten of onvrede binnen sommige sangha's. Het zijn net kerken, dacht ik. Ik was gerustgesteld dat sanghaleden dus ook gewoon mensen zijn. Ik kon me niet aan de indruk onttrekken dat de meeste conflicten ontstonden door de afwezigheid van duidelijk leiderschap.

In een van de ruimtes was een boekentafel ingericht. Persoonlijk was

ik erg blij met de dvd van Thây met een lezing over de basisbegrippen, die erg geschikt is voor nieuwe deelnemers.
Ook was er op zaterdag de presentatie van het nieuwe werkboek voor sangha's, aangeboden door de stichting Leven in Aandacht, een werkmap die zichtbaar met veel zorg en aandacht is gemaakt.
Zondagmorgen om 6 uur mocht ik de wake up call doen. We begonnen de dag met de mooie ceremonie van de Vijf Aandachtsoefeningen. Na de workshop en wandelmeditatie in de overdadige herfstkleuren van de kloostertuin was er 's middags een forum. Vijf sanghaleden vertelden over hun sangha en daarna was er een antwoord op bijna alle vragen. Ik was erg enthousiast over de mogelijkheden van de Orde van Interzijn. Tot heden dacht ik dat het een soort boeddhistische Rotaryclub was. Zoiets is het ook wel, met dat verschil dat de leden geen geld doneren, maar kennis, ervaring, wijsheid en liefde. Het is wijs om daar als sangha gebruik van te maken.
Grote complimenten voor Jan, Maria, Cilia en Núria. Als een rode draad liep door dit weekend de zorg, aandacht en liefde waarmee zij deze retraite voorbereid en vormgegeven hebben. We zijn weer gemotiveerd en geïnspireerd om aan onze sangha's te bouwen en het pad van liefde en begrip te bewandelen. En van liefde en begrip wordt de wereld weer een beetje mooier. Prachtig toch!

Wim Heusinkveld
Sangha Eerste Exloërmond



herfstblaadjes
dansen de tango
met ons.

herfstblaadjes
in alle kleuren
dwarrelen naar de Aarde.

De sangha als organisme

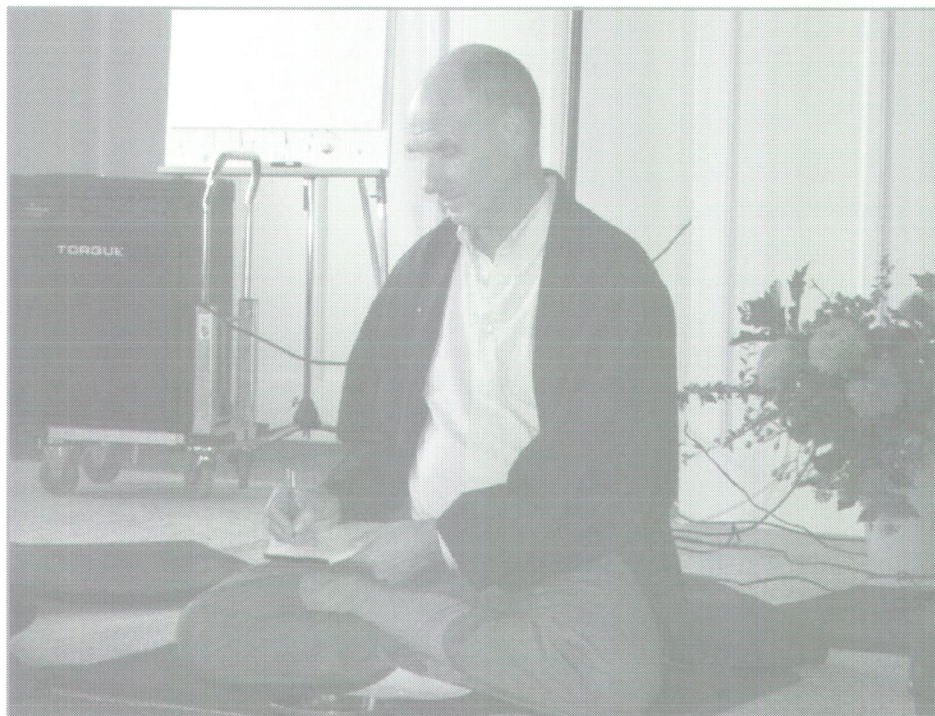
'Het is kostbaar als mensen zich willen aansluiten bij de sangha.'

Jan Boswijk

Tijdens het weekend van 19 tot en met 21 oktober mochten Gré Hellingman en ik onze Haarlemse sangha 'De Witte Wolk' vertegenwoordigen tijdens de weekendretraite 'sangha-opbouw' in het prachtige klooster De Beukenhof in Biezenmortel. We voelen ons dankbaar dat we zo rijk zijn voorzien van ideeën en inspiratie.

Jan Boswijk, dharmaleraar, hield ons in zijn dharmatalk voor dat Thây van de drie juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha, de meeste nadruk legt op sangha-building. 'De sangha is als een boot die de stenen (ons) veilig naar de oever aan de andere kant kan brengen. Zonder boot zinken alle stenen naar de bodem.'

Wij bouwen met elkaar aan de boot en we maken het ons een stuk gemakkelijker, we worden effectiever bij het bouwen als we zorgen voor de juiste 'belichtingstijd'. De belichtingstijd is belangrijk omdat we nu eenmaal niet 24 uur per dag onder één dak leven. Die juiste belichtingstijd lijken wij in onze Haarlemse sangha aardig te hebben gevonden: we komen elke week bij elkaar en dan is er ook altijd de gelegenheid om dharma te delen. Dat maakt blij, want aan de sangha



bouwen is Boeddha de gelegenheid geven om zich te manifesteren, in ons en in onze sangha.

Jan Boswijk: 'Aan de sangha bouwen is het mooiste wat we kunnen doen en onze belangrijkste bijdrage is onze eigen beoefening, want dan vormen we met elkaar een levend organisme. Een organisme kent geen hiërarchie, ieder draagt bij, in ieder geval al door aanwezigheid. Omdat een sangha een stevige basis nodig heeft, zijn er in het begin initiatiefnemers nodig, een kerngroep. De kerngroep mag niet gebaseerd zijn op macht, de leden van de kerngroep moeten het stokje weer over willen en kunnen geven. Stevige kernen zijn geworteld in liefde, compassie, geduld en aanpakken en zijn besmettelijk. Vooral door onze gezamenlijke beoefening geven we de sangha stabiliteit, veiligheid, energie. Het is nodig dat mensen zich durven toe te vertrouwen aan de sangha, dat we het afgescheiden zelf opgeven en daar zijn we niet in opgegroeid.'

Graag willen we het zingen meer plek geven in onze sangha, omdat het plezier geeft, licht maakt en samenbindend is. Van de Stichting Leven in Aandacht hebben we ter versterking van onze sangha een mooi werkboek meegekregen met beschrijvingen van de ceremonies, teksten van begeleide meditaties, gatha's, aandachtsoefeningen, liederen en nog meer.

Lien Wouters en Jeroen Cattoor van de Sangha Antwerpen vertaalden enkele liedjes uit Plum Village.

Lieve vrienden
Lieve vrienden,
Dit is wat ik zeggen wou
Jij hebt mij zoveel gegeven
Ik hou van jou

Geen komen, geen gaan
Geen komen en ook geen gaan,
Geen voor en geen na
Ik hou je dicht bij mij
Ik laat je volledig vrij.
Want ik ben al in jou
En jij bent in mij,
Want ik ben al in jou
en jij bent in mij.

Ik ben de boom
Ik ben de boom, ik ben de zee
Ik adem met de winden mee
Er is geen tijd, geen voor, geen na
Alles is een, Halleluja!

Duizenden gedachten
Een geest kan gaan
Naar duizenden gedachten,
Maar op dit mooie pad
Ga ik in vrede
Met iedere stap
Waait een zachte wind
Met iedere stap
Bloeit er een bloem



Het voelt rijk om deel te zijn van de sangha, met een meester als Thich Nhat Hanh. Persoonlijk ben ik diep geraakt door de toewijding aan de traditie van Thich Nhat Hanh die ik het hele weekend om mij heen heb ervaren. Ik heb ervaren dat het mogelijk is om te zeggen dat ik een meester heb, zonder me daar klein bij te voelen. Integendeel, het maakt me sterk me gedragen te weten en te voelen in een zeer oude traditie en door een sangha die geworteld is in die traditie. Mijn laatste reserve om me aan te sluiten bij iets als een 'religieuze gemeenschap' (mijn mentale vervorming) is opgelost. Ik voel me vrij om me aan de sangha te geven. Er is geen onderscheid tussen geven en ontvangen. Als we geven met ons hart is geven ontvangen en als we ontvangen met ons hart is dat gelijk aan geven.

Paula van Liere
Volledige Wereld van het Hart

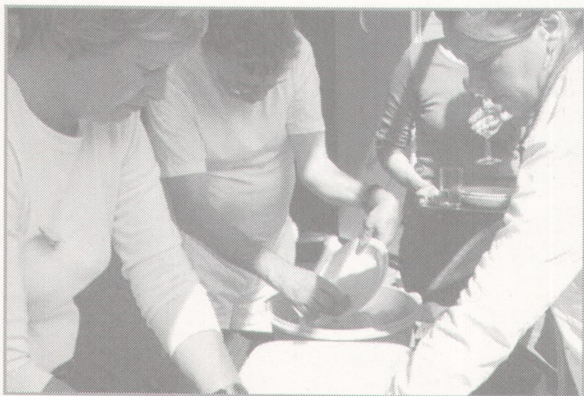
Zomerretraite in Cadzand

Eind augustus vond de Zomerretraite plaats die Jan Boswijk en zijn vrouw Riekje Boswijk jaarlijks geven. Dit jaar waren er ruim 70 deelnemers uit Nederland en België, van wie er 18 aan het einde van de week de Vijf Aandachtsoefeningen aannamen. De retraite werd op voortreffelijke wijze gedragen door leden van de Sangha van Hulpverleners. Een verslag.

Retraite van de Acht V's

Het is nu een kleine week geleden dat ik terug ben gekomen van de Zomerretraite in Cadzand, geleid door Jan en Riekje Boswijk en het zit nog steeds in me. Wat dat 'het' dan is, is moeilijk op papier te zetten. Het lijkt het meest op een basisgevoel van rust en vrede dat zich ergens in mijn centrum heeft genesteld. Natuurlijk is er in de afgelopen week weer het nodige – verstorende – gebeurd, maar toch, het zit er nog steeds, en dat voelt goed.

Wat is er dan gebeurd in die retraite? Om te beginnen, het was mijn eerste retraite in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ik ging er positief gestemd en gemotiveerd naar toe (mede op basis van de enthousiaste verhalen van mijn mede-sanghaleden) met als grondhouding 'laten zijn wat is en in volle aandacht alles meebeleven'. Nu, dat 'alles' was wel een beetje veel. Van 's ochtends zessen tot 's avonds half tien was er een druk programma met: zit- en loopmeditaties, een uurtje 'vreugdevol werken', dharmalezingen, dharmadelen in subgroepen (zes families van twaalf personen), qigong voor wie dat wilde en edele stilte gedurende grote delen van de dag. Daarnaast waren er ook bijzondere gebeurtenissen, zoals total relaxation, een voorouderceremonie, een informele theeceremonie als 'afscheidsfeestje' en natuurlijk de overdrachtsceremonie van de Drie Toevluchten en de Vijf Aandachtsoefeningen, die ik daar ook heb aangenomen.



In het boeddhistische onderricht wordt nog wel

eens gebruik gemaakt van rijtjes: zoals de Drie Juwelen, de Vijf Skanda's en de Zes Paramita's. Deze retraite zal bij mij in de herinnering blijven als de retraite van de Acht V's: Vorming, Vrede, Vreugde (en soms Verdriet), Vertrouwen, Verbondenheid, Voeding (geestelijk, hoewel de fysieke voeding ook in orde was) en Verdieping.

In deze *Klankschaal* kan ik niet op alles in gaan, maar ik wil het nog wel over enkele dingen hebben – in willekeurige volgorde – die mij bijzonder hebben getroffen.

- De dharmalezingen van Jan en de minilezingen van Riekje. Helder en 'to the point', gegeven door mensen die niet ergens over vertellen, maar die dat ook van binnen beleven.
- Het harpspel en de zang van Hillie. Noten van de hemel, rechtstreeks naar de ziel, die veel mensen hebben geroerd, zeker tijdens de 'total relaxation'.
- De verbondenheid en het grote onderlinge vertrouwen, zowel in de familiegroepen als in het grotere geheel, waardoor mensen bijzondere ervaringen, emoties, vreugde én verdriet konden delen.
- De sfeer van rust en vrede op het complex, ondanks de drukke agenda. Dat rustige, vredige gevoel maakte zich vrijdagmorgen van mij meester en is nu nog aanwezig.
- De vreugdevolle inzet van zovelen om dit tot een geolied geheel te maken.
- Natuurlijk de overdrachtsceremonie waarin achttien mensen de Drie Toevluchten en de Vijf Aandachts-oefeningen hebben aangenomen.

Al met al een voor mij zeer waardevolle retraite die mij verdieping bracht en voeding voor de komende tijd.

Frans van Zomeren
Diepe Gelofte van de Bron



Goelash-boeddhisme in Hongarije

Mariahalom is een klein dorp in Hongarije. Ooit begon iemand er een fabriekje voor flipoverborden. Het fabriekje leverde zoveel geld op dat de eigenaar besloot z'n idealen te volgen en een eco-village bij Mariahalom te bouwen. Hij kocht veel land en liet dat ecologisch bewerken en hij kocht en bouwde huizen. Op dit moment staan de meeste van die huizen leeg en de huizen, die op een organische manier zijn gebouwd, zijn niet af. Behalve één groot gebouw: het 'pension'. Een paar zalen, heel veel kamers, een professionele keuken en een mooie tuin. In dat 'pension' verbleef Jan Boswijk in juni voor een vijfdaagse retraite waaraan zo'n dertig Hongaren deelnamen.

Het pension in Mariahalom dient ook als tijdelijke huisvesting voor zeer hoog bejaarden en voor de staf die hen begeleidt. Met een aantal van hen aten we samen in de eetzaal, in stilte. Vooraf was ons verzekerd dat het niet mogelijk was de meisjes die werkten in de aangrenzende keuken en in de bediening te vragen wat stiller te zijn. Maar in de loop van de dagen werd het vanzelf stil tijdens de maaltijden. Het was prettig daar zo met elkaar in stilte te eten.

De Zendo was een zaal even verderop, op de zolder van het flipoverfabriekje. Daar werkten nog maar een paar mensen. De computer en de beamer hebben het flipoverbord ingehaald. Er is nu de droom om het fabriekje om te vormen tot een school voor het eco-village en zaalruimte te creëren voor retraites en cursussen.



Wat was het een prettige retraite die ik hier mocht geven, ondersteund door twee leden van de Sangha van Hulpverleners, Hilly Bol en Wilma Goossens. Een heerlijke plek, waar we mooie loopmeditaties deden in de velden, onder andere naar een prachtige begraafplaats bovenop een heuvel. De gemotiveerde deelnemers voelden snel aan waar het om ging, al is 'stoppen' en rusten ook voor Hongaren moeilijk, gewend als ze zijn keihard te werken om het hoofd boven water te houden. Op de laatste dag namen acht van onze Hongaarse vrienden de Vijf Aandachtsoefeningen aan. Wat waren het prachtige dagen.
In september was ik weer in Hongarije om een lezing te geven en een dag van aandacht te begeleiden op een congres over meditatie. Mijn verwachtingen bleken uitgekomen te zijn: er heeft zich na de retraite in Mariahalom een stevige sangha gevormd. Liedjes en teksten zijn in het Hongaars vertaald. Er is iets gaan bloeien in Budapest.
Natuurlijk zijn er veel vragen, zoals bij elke beginnende sangha: over de bel, geleide meditaties etc. We hebben een prachtige manier gevonden om daarmee om te gaan: we 'skypen' (nagenoeg kosteloze internettelefoon) in een klein groepje en per skypesessie geef ik uitleg en bespreken we vragen en onzekerheden. Na het 'Tulpenboeddhisme' is er nu dus ook 'Goulashboeddhisme'. Wie geïnteresseerd is in het op dit moment wat onbestemde eco-village: ik geef graag het adres door.

Jan Boswijk
True Vehicle of Peace



'Concentratioon op de Fusszoolen' in Hohenau

Diek Timmermans verbleef drie weken in Haus Maitreya in Hohenau (Zuid-Duitsland).

Verbazingwekkend! Er valt geen bord, je breekt geen glas, je knoeit geen vlekken in je kleren. En de tafel, die blijft vrijwel schoon...als je in aandacht eet! Met groente snijden: geen rot stukje mis je, je snijdt je niet. Je glijdt niet uit over geknoeide soep als je in aandacht eten kookt!

Hetzelfde mens, maar toch zo anders, Verbazingwekkend! En je gewone ergernissen over de mensen om je heen... Als je er goed naar kijkt, blaas je ze weg als paarde-bloemzaadjes en ruilt het in voor: 'Och, waar is jóúw vreugde?... Och!'

Ik ga naar Hohenau, drie weken in aandacht leven. Eerst word ik ziek, als altijd. Helga komt kijken. 'Nee', zegt ze, 'nicht krank. Erschöpft!' (uitgeput). Ze heeft gelijk, het is de overgang naar deze ongewone rust. Ik knap weer op en begin te bruisen van geluk. In aandacht wordt toch alles leuk. Ik poets de plee, ik veeg de trap. Het duurt wel lang, want ieder diertje moet gered. Wat fijn! Hier ben ik niet die gek, hier doet het iedereen: miertje, oorwurm, langpootmug of wesp worden omzichtig uitgezet.

We oefenen zitten in de Zendo. Gék word ik van mezelf. Niemand heeft zo'n chaos in zijn kop als ik. En alsmaar weer diezelfde verhalen die ik mij vertel...ik word zo moe van mij.

Karl heeft het over de Stilte in de Storm: daar midden in die hurricane, daar schijnt een heel stil oog te zijn. Nou, niet bij mij, Karl. Bij jou misschien, okee, het is je aan te zien. Bij mij? 'k Geloof er helemaal niks van, mor ik brutaal.

Dan gaan we lopen in het bos. Geh-meditation! Ha, bos! Leuk! Lekker! Windje voelen, zonnestraal zien, vogeltje horen, vlindertje volgen... Nee! Niks daarvan Diek: Concentratioon! Op de Atem, Op de Fusszolen...Zucht! Zó vind ik er niks meer aan. Maar na een tijdje: hee, verrek: daar valt mijn adem samen met mijn stappen! Hoe is het mogelijk! Na 6 jaar oefenen nog nooit gelukt! Ha, dat doe ik voortaan steeds, denk ik. God straft onmiddellijk, de volgende keer is het weer als vanouds: ..denk denk, oh ja: adem in...denk denk. Ik leer het nooit.



Maar ja, genieten doe ik wel. Wat smaakt dat eten lekker. Ik smikkel als een kind een kapje brood en water is een godendrank. De mensen vind ik lief, ik houd van iedereen, vind vreugde in een warme blik, niet eens voor mij! Wat gek: de liefde, die ik zie, die voedt mij ook

En als we dharmadelen: toch weer de lachers op mijn hand als ik gewoon probeer uit te leggen dat ik mijn adem zoek als een geliefde: 'Ah, dà bist du mein Atem!' En dat het dan eindelijk leuk wordt als ik hem gevonden heb. Dan schommelen we samen:..in.. ..uit.. ..in.. ..uit..

Diek Timmermans
Zuivere Dankbaarheid van het Hart

Informatie over Haus Maitreya in Hohenau, het centrum voor leven in aandacht in Zuid-Duitsland (200 km ten oosten van München), is te vinden op www.intersein-zentrum.de. Haus Maitreya biedt veel retraites en mogelijkheden voor verblijf. Op korte termijn staan op het programma:

- Kerstretraite: 22 – 26 december
- Nieuwjaarsretraite: 29 december 2007 – 5 januari 2008

Intersein-Zentrum für Leben in Achtsamkeit
Unterkashof 2 1/3,
DE-94545 Hohenau, Duitsland
post@intersein-zentrum.de
Tel. 0049-8558-920252
Fax 0049-8558-920-434

Initiatieven voor boeddhistische, spirituele pedagogiek

Een paar jaar geleden praatte Thây tijdens de zomerretraite veel over het onderwijs. Hij gaf aan dat leraren echte dharmaleraren zouden moeten zijn. Ik voelde me geraakt en aangesproken. Inmiddels werk ik bijna 30 jaar in het basisonderwijs. Daarbij had ik een toenemende behoefte om mijn spirituele leven en mijn werkleven meer met elkaar te verbinden. Maar ja, hoe doe je dat?

In Nijmegen hadden we een kleine onderwijssangha die mij zo'n anderhalf jaar heeft geïnspireerd en ondersteund. Met vijf mensen kwamen we regelmatig bij elkaar en deelden we ervaringen en zorgen en ontdekkingen uit ons brede werkveld. Toen daar een einde aan kwam, gewoon door verhuizing, verandering van baan en dat soort dingen, heb ik het er maar bij gelaten.

De behoefte bleef echter om scherper te krijgen hoe er een heldere verbinding kan zijn tussen werk en spiritualiteit. Mijn hart was er vol van en dan komt het ook ter sprake in gesprekken met mensen. Ik merkte dat veel mensen in het onderwijs zoekend zijn. Veel leraren hebben behoefte aan houvast. Wat geven wij kinderen in deze tijd mee en hoe doen we dat? Hoe geef je kinderen, pubers, jongvolwassenen echte aandacht en hoe zorg je dat er in deze hectische tijd rust is en dat je zelf ook rust en aandacht kunt uitstralen? Welke waarden wil je uitdragen en hoe doe je dat?

In mijn zoektocht merkte ik dat er allerlei grote en kleine initiatieven worden ontplooid. Er lijkt veel beweging te zijn. Zo is er veel meer aandacht voor de sociaal-emotionele ontwikkeling en voor levensbeschouwing. Duidelijk is, dat de nadruk op opbrengsten en eindcijfers alleen veel te schraal is. Naast nieuwe projecten zijn er overal groepen die hiermee al lang bezig zijn. Mijn zoektocht bracht me bij een Engelse site over essential education, bij een deugdenproject, bij allerlei middelen en materialen. Net zoals 'aandacht' een sleutelwoord lijkt te worden in de geestelijke gezondheidszorg, zo krijgt het in het onderwijs ook meer gewicht. Graag wil ik twee initiatieven voor het voetlicht brengen die voorzichtig ontkiemen en nog tot bloei moeten komen. In Plum Village ontmoette ik David Dewulf die bezig is met de voorbereiding van een conferentie volgend jaar over spirituele onderwijsprogramma's in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. In Amerika

zijn ze daar al veel verder mee en Amerikaanse leraren zullen tijdens die bijeenkomst spreken. David laat het weten wanneer er meer duidelijkheid is. Je kunt nu al op zijn site kijken: www.aandacht.be.
Verder is een klein groepje gestart met een onderzoek naar de mogelijkheid om een opleiding op te zetten. Het zijn mensen uit verschillende stromingen, al dan niet boeddhistisch. Samen met de lector van de Hogeschool in Utrecht maken ze een blauwdruk voor zo'n opleiding. Het wordt een postopleiding voor mensen die in de breedste zin van het woord met kinderen werken: pedagogen, docenten, jeugdwerkers en welzijnswerkers. De bedoeling is dat het een gesubsidieerde opleiding wordt, dus moet deze aan een aantal criteria voldoen. Het groepje is inmiddels bij elkaar geweest en iedereen wil zich met hart en ziel hiervoor inzetten.
Mocht je meer willen weten dan kun je contact met me opnemen. Ook zoeken we mensen die te zijner tijd mee willen denken in een klankbordgroep. Ook daarvoor kun je contact met me opnemen via de mail: jvgalen@planet.nl.
Wanneer dit kiempje is gevoed, water heeft gekregen en verder tot bloei is gekomen, hoop ik er meer over te kunnen vertellen.

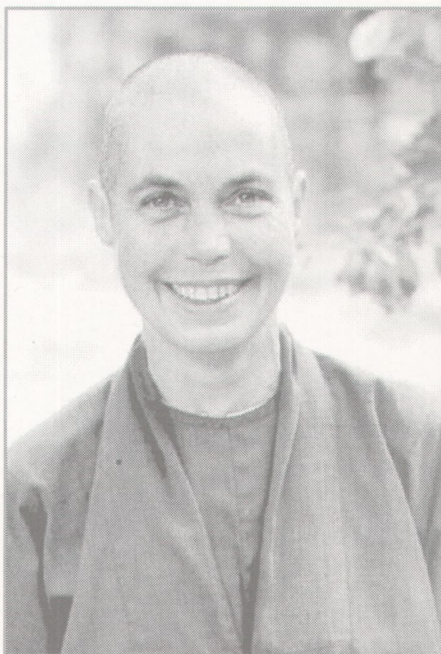
Jacquelien van Galen
True Perfect Wisdom of the Heart



Het diepe luisteren van zuster Jina

'Jorieke, wil je iets vertellen over je ontmoetingen met zuster Jina? Jij hebt haar recent meegemaakt toen je in Plum Village was tijdens de winterretraite het afgelopen jaar.' Dat vroegen mijn sangha-vriendinnen van sangha Hurwenen mij. Samen bereiden we de komst van zuster Jina naar Nederland voor van 10 tot 14 maart 2008.

Wat kan ik in het kort over zuster Jina en onze ontmoetingen schrijven? Hoe heb ik haar ervaren? Alleen mijn subjectieve waarneming is mogelijk.
Ik zie een betrekkelijk kleine vrouw. Ze beweegt zich niet gehaast en toch redelijk snel. Er is bijna altijd een glimlach op haar gezicht, haar ogen zijn mooi en stralend. Haar stem is zacht, haar spreken vloeiend en soms ook zoekend. Opvallend is dat haar spreken vele malen kleiner is dan haar luisteren. Haar luisteren is groot. Zo groot dat ze mij heel veel ruimte geeft. Zo veel ruimte dat ik steeds meer ga vertellen, ik zo veel vertel dat ik verlegen van haar luisteren en uiteindelijk stil word. Stil van buiten, stil van binnen.
Dit luisteren van zuster Jina bracht me bij de vraag: wat is wezenlijk van belang voor mij, nu, hier met haar, wat wil ik dat ze echt van mij hoort? Naast dat het me bij het blije gevoel bracht echt gehoord te worden, bracht het me bij vereenvoudigen, bij minder, bij stilte.
In een interview dat ik jaren geleden van haar las, zei ze: 'Ik gebruik de oefening van diep luisteren om mijn innerlijke stilte te cultiveren. Ik oefen ermee mezelf te weerhouden iets te zeggen dat op het puntje van mijn tong ligt.' Was dit wat ik nu bij haar ontmoette? Dan werden we wellicht dus beiden stil van haar luisteren. Ik heb het haar niet gevraagd, ik heb het haar niet gezegd. Eigenlijk zijn het



steeds twee mensen die oefenen als één mens besluit diep te gaan luisteren; degene die luistert en degene die spreekt.

Deze week vertelde een zangpedagoge die klankgeoriënteerd zingen doceert dat ze aan een zaal vol toehoorders had gevraagd zich te openen voor haar stemgeluid: 'Ik kan alleen maar zingen wat u hoort', zei ze. Bij het zingen van haar eerste toon was zo'n groot horen voelbaar dat haar klank groter en groter werd en hoe groter haar klank werd hoe opener, groter het luisteren/horen van de zaal werd. Het was een verbindende, bevrijdende ervaring, vertelde ze.

Wat gebeurt er met ons als we besluiten ons open te stellen, ons te oefenen in compassievol luisteren? Als we zeggen: vertel mij wat je kunt vertellen, dan help je mij alles te horen wat er te horen is. Jouw spreken brengt mij horen en mijn horen kan jou spreken brengen.

Zuster Jina gaat tijdens de komende retraite met het thema 'Luisteren met je hart' aandacht besteden aan de verschillende aspecten van diep luisteren en hoe we dit kunnen oefenen.

We kunnen alvast (opnieuw) beginnen met luisteren, naar wat er nu te horen is om ons heen, bij de ander en bij onszelf. Op dit moment hoor ik de wind razen door de berkenbomen in de straat, mijn vriendin vertelt me dat ze de praktijk van haar vak leuker vindt dan de theorie, en ik denk: is mijn verhaaltje zo wel duidelijk genoeg? Ik oefen compassievol luisteren.

Jorieke Rijsenbilt
Diepe Vrijheid van het Hart

Van maandag 10 maart t/m vrijdag 14 maart 2008 komt zuster Jina naar Nederland om een retraite te leiden. Zuster Jina is de abdes van de Lower Hamlet in Plum Village. Zij is van Iers-Nederlandse afkomst en spreekt Nederlands. De retraite zal worden gehouden in de Beukenhof, in Biezenmortel (Noord-Brabant). Er kunnen 200 mensen deelnemen. Er is nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Meer informatie over deze retraite en over de aanmeldprocedure lees je op www.aandacht.net.



Op toernee in de VS

Theo Frederiks maakt sinds 2004 deel uit van de monastieke gemeenschap in Plum Village. Velen zullen hem beter kennen als broeder Phap Xa. Hij schrijft in elke Klankschaal over zijn 'avonturen met Thây'. Dit keer vanuit de Verenigde Staten.

Kort na de zomerretraite ging ik met Thây en ongeveer 30 broeders en zusters naar de Verenigde Staten voor een toernee van tweeëneenhalve maand. Midden in de nacht werden we in de neergutsende regen verwelkomd in ons nieuwe centrum in de staat New York. Dit centrum hebben we sinds een paar maanden in gebruik en er is al veel veranderd. Het was namelijk een hotel. De metamorfose van hotel tot klooster gaat van comfort naar soberheid en eenvoud. Grote bedden maken plaats voor eenvoudige stapelbedden. De bouw van een meditatiehal en een eetzaal zit nog in de pen.

We zijn lyrisch over het nieuwe centrum en over de ligging in het natuurschoon. Amicaal schuiven broeders en zusters dicht bij elkaar om ons samenzijn te kunnen vieren. Gezelligheid kent geen tijd en over tijd lijkt ook niemand zich druk te maken, hooguit enkele broeders en zusters die de heldenrol op zich hebben genomen om de organisatiecommissie te vormen. Inclusief de broeders en zusters in onze centra in de VS, zijn we met zo'n negentig monniken en nonnen. Dit huis is niet al te groot, maar wel gerieflijk en gezellig voor de koude en lange winter. Ook Thây is goed geluimd en doet op zijn wandeling de woning van de broeders aan. Hij komt op de thee, maar na een sipje verdwijnt de thee op de achtergrond. Hij heeft ons wat te vertellen.

Vandaag de dag maken veel mensen zich zorgen over onze lieve moeder aarde. Oorlogen, bedreigde diersoorten, regenwouden, broeikaseffect en ga zo maar door. De technologie en de huidige wetenschap doen veel goed werk en spiritualiteit is daarbij onontbeerlijk. Er is namelijk een bijna onverzadigbare honger naar energieën van vrede en ware liefde. Als we deze energieën in retraites uitdragen, hebben de deelnemers iets om zich aan te laven. Natuurlijk hebben we ook heel concrete oefenmethoden nodig. Niet iedereen kan terugkeren naar de adem en alle zorgen laten varen. Gelukkig kunnen we ook hoop vinden in concrete en haalbare initiatieven om ons steentje bij te dragen aan een mooie aarde. In al onze centra hebben we bijvoorbeeld een autovrije dag. Zo verminderen we schadelijke uitstoot

en denken we aan het milieu. Zonnepanelen zullen voorzien in onze volledige energiebehoefte in ons centrum in Californië. In ditzelfde centrum kunnen we onze gebruikte frituurolie filteren en als autobrandstof gebruiken.
De Boeddha heeft ons geleerd dat alles aan verval onderhevig is. Dat geldt voor ons lichaam, dat geldt voor onze beschaving. In de geschiedenis zijn talloze lichamen en beschavingen geboren, in verval geraakt en gestorven. Dat is de kringloop van het leven en dat moeten we accepteren als we vrede willen vinden. Vandaaruit kunnen we werken voor onze toekomst.
Volgend jaar in 2008 hebben we van 4 tot 20 mei in Plum Village een retraite over toegepast boeddhisme, in plaats van de tweejaarlijkse juniretraite. Ook deze 21-dagenretraite is dus aan verandering onderhevig en is vervroegd en verkort.
Thây heeft ons wel eens gezegd dat het leven in de Sangha is als een TGV, een hogesnelheidstrein. Zo zie ik dit jaar ook voor mezelf. Soms gebruiken broeders en zusters de term 'comfortzone'. Dit is het holletje waar het aangenaam en veilig is, waar je in je schulp kruipt. Ik was graag in Plum Village gebleven dit jaar voor een regelmatiger leven met minder uitdagingen, maar gelukkig kan ik ook toevlucht nemen tot de sangha en mijn holletje opgeven voor nieuwe avonturen en levenslessen. Ik ben dankbaar voor mijn leven in de sangha en koester alle broederschap en zusterschap hier en ook in Nederland met jullie, Nederlandse Sanghavrienden.

Liefs,
broeder Phap Xa



Walk the Talk

De dochters (12 en 15) van Pieter Loogman en zijn vrouw wilden wel eens een keer naar 'een warm land, bijvoorbeeld Zuid-Frankrijk'. Hijzelf wilde 'ooit' wel eens een keer naar Plum Village en de vraag kwam op of dit niet te combineren was. Dit alles resulteerde in een speurtocht op internet, het aanmelden voor één week in Plum Village en het boeken van een vakantie van drieëneenhalve week op zo'n 55 kilometer afstand daarvandaan. Vrouw en dochters heerlijk in en aan het (bijna) privézwembad en Pieter in retraite in Plum Village: iedereen blij!

Vanuit ons vakantieadres brachten mijn vrouw en dochters me op vrijdag 28 juli 2007 naar Plum Village. Al heerlijk uitgerust en vol verwachting arriveerde ik rond 13.10 uur en meldde me, nadat ik afscheid had genomen van m'n familie, in het registratiebureau. Een ietwat bureaucratisch ogende monnik achter een bureau begroette me met het verzoek 'please take off your shoes'. Heeft vast z'n dag niet, dat kan, dacht ik. Na wat serieuze formaliteiten zei hij me dat ik werd ondergebracht in West Hamlet, dat ik buiten maar even moest wachten en dat we, als er genoeg mensen waren die daar ook heen moesten, gebracht zouden worden met de auto.

Na bijna vier uur wachten en drie keer links en rechts vragen of en wanneer ik gebracht zou worden, óf dat ik er dan niet zelf heen kon lopen ('No, it's too far with your luggage!'), was er een Franse monnik die het welletjes vond en ter plekke een andere monnik regelde om me erheen te brengen. Toen bleek dat West Hamlet, een boerderij annex schuur, omgebouwd tot (mooie!) meditatiehal, echt een behoorlijk stuk buiten Upper Hamlet lag (later bleek het een half uur lopen) waren m'n goede verwachtingen al aardig geslonken, om niet te zeggen dat ik nu onderhand knap baalde, mede door de lange tijd wachten (de eerste test?). Ik zou toch naar Plum Village gaan, naar een hele bijzondere sangha? Ik zou toch aan alles mee gaan doen, dus ook aan de ochtendmeditatie die om kwart voor zes begon? En nu zat ik híer, helemaal alleen, écht in the middle of nowhere zonder vervoer. Vroeg opstaan is geen probleem, dat doe ik thuis ook, maar opstaan, douchen, lenzen indoen, aankleden en een ochtendwandeling van een half uur betekende dat ik om kwart voor vijf zou moeten opstaan en dat werd me allemaal een beetje te gortig. Als m'n vrouw en kinderen er nog waren geweest was ik subiet mee teruggegaan naar onze heerlijke vakantieplek.



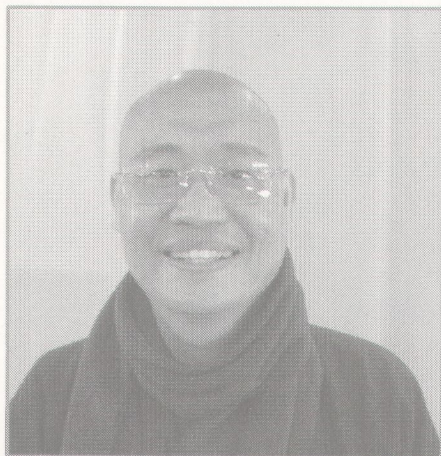
Bijgedraaid

Maar wat goed dat zij al lang en breed weer terug waren, want na even doorbijten werd het een zeer bijzondere, heerlijke week! Dezelfde avond was er, nadat ik weer was teruggewandeld naar Upper Hamlet, een erg leuke informatieve bijeenkomst voor de nieuwkomers, verzorgd door twee jonge monniken die er een prachtige duo-presentatie van maakten in een heerlijke sfeer. 'If you don't want to attend sitting-meditation, please stay in bed! If you don't want to have breakfast, please stay in bed! If you don't want to attend the Dharma-talk, please do come! The Dharma-talk is very special!' [Als je niet naar de zitmeditatie wil komen, blijf dan alsjeblieft in bed. Als je geen ontbijt wilt, blijf dan alsjeblieft in bed. Als je niet de dharma-lezing wilt bijwonen, kom dan alsjeblieft wel. De dharlamezing is heel bijzonder!] En dat zette de toon voor de hele week. Zó relaxed en ongedwongen, maar daarom juist zó waardevol en verdiepend! Inmiddels was ik weer behoorlijk bijgedraaid.

De volgende ochtend was ik weer vol goede moed en redeneerde dat ik dan maar om zes uur een wandelmeditatie moest houden richting ontbijt. Je kunt er immers zelf altijd wat van maken? Een eenvoudig doch voedzaam ontbijt,

in stilte genuttigd, is een goede bodem voor een dharmalezing. De dharmalezing van Thây was prachtig! Over het 'monster' in je, het monster van woede, wanhoop en verkeerd begrip waardoor je de dingen verkeerd ziet en lijdt. Had ik daarmee de middag daarvoor al niet een klein beetje kennisgemaakt? Thây had het ook over Aandacht, Concentratie en Inzicht. Over de ademhaling om van de zwiepende takken in je hoofd naar de stille stam in je buik te gaan, over 'laat de Boeddha lopen, laat de Boeddha ademen…' (zie p. 4 in deze *Klankschaal*). De wandelmeditatie na de drie uur durende lezing was prachtig! Het weer was schitterend, de mensen stil en de stappen vredig.
Het thema van de lezing van Thây was 'Walk the Talk'. Breng dat wat je hoort, leest en bespreekt in praktijk. Laat het niet bij het praatje, de mooie woorden, maar doe het. Snap het niet alleen met je hoofd, maar verwerf ook werkelijk het inzicht; we wéten dat we vergankelijk zijn en snappen het wel, maar leven toch alsof we onsterfelijk zijn. Leef dit moment in het volle besef hoe bijzonder dat is, handel daar naar, handel naar dat inzicht, walk the talk! Het was zeer inspirerend.

Br. Phap An



Toiletten en Bach

Zo was deze hele week inspirerend. Het bezoek van mijn familie op 'Lazy Day' dat hen zó goed beviel dat zij volgend jaar meegaan, het contact met de 'Plum Village Familie' (die ik hierbij hartelijk groet!), de prachtige gesprekken met hen, de werkmeditatie die zéér bijzonder was, want wie kan zeggen dat hij toiletten heeft geschrobd onder de begeleiding van de cellosuites van Bach, 'live' gespeeld, net buiten het toiletgebouwtje? (Nogmaals bedankt Floris!). De wondermooie dharmalezing van broeder Phap An over het oplossen van het 'Block of Suffering' en zijn mooie oefening van het jezelf omarmen en (h)erkennen van je lijden waarbij driekwart van de zaal werkelijk zat te snotteren, zó mooi en helend. De hele week, zó mooi, zó verdiepend.
Toen ik op de laatste dag mezelf afvroeg welk woord deze week het beste kon omschrijven, kwam ik terecht bij het woord 'paradijselijk'. Als ik dan weer terugdenk aan de vraag- en antwoordsessie waarin een jonge man op de stoel naast Thây ging zitten voor zijn vraag. Hij zei dat hij de hele week al zo graag in Thây's nabijheid was geweest (Thây schoof



toen onder luid gelach van het publiek zijn stoel een klein stukje naar hem op). Toen hij zei dat hij het zo erg vond dat hij nu weer naar huis moest, zei Thây dat dat helemaal niets uitmaakte, hij zei: 'Thây is with you, Plum Village is with you…'
En zo is het. Het paradijs is niet daar, in Zuid-Frankrijk (hoewel…), het is hier en nu.

I breathe in and walk with Thây,
I breathe out and walk the talk
I let the Buddha walk
I let the Buddha talk
It's so easy, so natural…

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Een verblijf in Plum Village

Informatie over een verblijf in Plum Village kun je vinden:

- op www.aandacht.net (website van de Stichting Leven in Aandacht)
- door contact op te nemen met Ludy Jongkind, 030-2523002 (bereikbaar op vrij, za en zo)
- op de website van Plum Village, www.plumvillage.org. Daar vind je de meest recente versie van de inschrijfformulieren, data van de retraites en praktische informatie.



Hallo allemaal!In deze Kinderklank staat weer een verhaal voor jullie. Het gaat over iets wat jullie ouders en de nonnen/monniken in Plum Village veel bestuderen, namelijk leeg en vol. Dit verhaal gaat over de vraag wat beter zou zijn: vol of leeg?

Een berg en een kuil

Jamie en Terry waren heel druk aan het werk in de tuin. Beiden wilden bewijzen dat zij de meeste aarde konden wegscheppen. Jamie bekeek de groeiende berg aarde. Deze was bijna even hoog als hijzelf. In gedachten zag hij de Mount Everest in de achtertuin verrijzen.

'Dit wordt geweldig!' zei hij. 'We kunnen er vanaf glijden en zodra de berg aarde stevig is aangestampt, kunnen we er met onze fietsen tegenop rijden.' Jamie's ogen glansden van opwinding bij de gedachte aan de buurtkinderen die ook de berg zouden willen beklimmen. En hij zou toezicht houden. Hij stelde zich voor hoe hij zou zeggen: 'Het is mijn berg. Ik bepaal wie erop mag!'

Intussen concentreerde Terry zich op het gat dat ze hadden gegraven. 'Kijk eens naar dit gat, Jamie. Is het niet geweldig?' vroeg Terry. 'We kunnen het steeds dieper maken. Als we het afdekken met een paar platen, hebben we een ondergronds clubhuis, een schuilplaats, een val voor wilde dieren of een plaats om schatten te verstoppen. Is het niet super?'

Jamie wees naar de berg en zei: 'Een berg is beter dan een kuil.'

'Niet waar!'

'Wel waar!'

'Je kunt veel meer doen met een kuil,' zei Terry.

'Echt niet!' zei Jamie. 'Je kunt op een berg veel meer dingen doen.'

Terry klom uit het gat en probeerde Jamie te tackelen. De twee worstelden, sloegen elkaar en trokken aan elkaar terwijl ze ruzieden over wie er gelijk had. Het lukte Jamie om los te komen en Terry rolde de kuil in. Hij greep zich vast aan het shirt van Jamie die daardoor achter hem aanviel. Ze landden naast elkaar in de kuil en werden bedolven door een laagje



aarde. De jongens begonnen te lachen.
'Oké. De berg en de kuil zijn allebei leuk,'zei Jamie.
En ze gingen weer verder met graven.

(Uit: *Zen in opvoeding*, Costello en Haver)

Leeg is dus niet beter dan vol, vol niet beter dan leeg. We hebben het allebei nodig! Door in aandacht te leven en te mediteren wordt ons hoofd leeg van drukke gedachten en worden we rustig, kalm. Dan gebeurt er iets moois: we ervaren ineens dat alles vol is, dat we onze ademhaling voelen, de vogeltjes beter horen en dat ons lijf tot rust komt. We zien de mooie dingen in de natuur veel meer. Als we in aandacht eten, proeven we het eten ook veel beter! Hebben jullie de rozijnenmeditatie wel eens gedaan? Vraag maar eens aan je ouders, dan kunnen jullie samen oefenen. Zo worden we leeg en vol, en dat is prachtig!

Tot de volgende Klank!
Groetjes van Juliette en Ella

Stel je voor: vrede

Al 23 jaar woont Dorit Shippin, een van de initiatiefneemsters van de Palestijns-Israëlische bijeenkomsten in Plum Village, met haar familie in een gemengd dorp van Joden en Arabieren (christenen en moslims) genaamd Neve Shalom/Wahat Al Salam (Oase van Vrede). Gewoon door een normaal leven te leiden en samen hun kinderen groot te brengen realiseren zij een droom. Hieronder schildert Dorit een beeld van hoe het leven eruit kan zien wanneer Joden en Palestijnen de realiteit van het samen leven zouden accepteren.

De laatste paar dagen zijn er 21 Palestijnen gedood in de Gazastrook. Tijdens de laatste 12 maanden zijn bijna 100 kinderen gedood door het Israëlische leger. Zo velen werden tijdens de laatste oorlog in Libanon gedood, aan beide zijden. Het lijkt wel of de cirkel van geweld nooit stopt.
Vandaag, nu we het geweldloos protest zien in Birma, doet me dat weer denken aan de dharmalezing tijdens de Israëlisch-Palestijnse retraite van oktober 2003. In deze lezing beschreef Thây de mogelijkheid van honderd Palestijnen die een hongerzitting zouden kunnen houden buiten het gebouw van de Verenigde Naties in New York of Parijs om een einde te vragen aan het geweld aan beide zijden en de vestiging van een onafhankelijke Palestijnse staat. Hij voorzag een situatie waarin velen mee zouden doen en dit idee zouden steunen. Ook zou een groep van honderd Israëliërs eveneens kunnen gaan zitten, apart, op gelijke wijze vastend en oproepend tot een einde aan het geweld en aan de militaire bezetting van de Palestijnse gebieden. Sinds die tijd houd ik dit beeld in mijn gedachten, steeds als er dood en geweld heerst. Dat geeft me hoop.

Diepe stilte

Een van de initiatieven van onze gemeenschap is Doumia/Sakinah, het Pluralistisch (meervoudig) Spiritueel Centrum. Doumia is Hebreeuws voor 'Stilte van God' of diepe stilte. Sakina is Arabisch voor 'rust, stilte, van het hart'. Beide woorden komen voor in de geschriften – de Bijbel en de Koran. In Doumia/Sakinah wordt iedereen uitgenodigd om een vorm van spiritualiteit te beoefenen die bij hen past. Op het grondgebied van Doumia/Sakinah staan twee gebouwen; het ene is een koepelvormige structuur die gewijd is aan stilte; het andere is een pas gebouwd huis, gewijd aan gebed, studie en spirituele beoefening.
De koepel, bekend als het 'Huis van Stilte', staat altijd open voor mensen om in stilte te komen zitten. Als ik

mensen uitnodig om binnen te komen, nodig ik ze uit om hun eigen innerlijke stilte en vrede te vinden en die te offeren aan de plaats waar ze zijn en aan de wereld, eerder dat, dan dat ze verwachten om er 'stilte te ontvangen'. In het nieuwe gebouw hebben we twee mooie, grote zalen. Eén daarvan is vooral bestemd als gebedsruimte en de andere is voor cursussen en workshops. Sinds de opening in mei 2006 hebben we bij een aantal gelegenheden Joodse, christelijke en moslim gebeden gehouden. Er zijn ook veel workshops, retraites en dagen van aandacht geweest. Als manager van het spirituele centrum ben ik erg blij dat de Israëlische sangha Doumia/Sakinah gekozen heeft als plaats voor haar maandelijkse dagen van aandacht. De schoonheid en stilte van de natuur in de omgeving en de pluralistische atmosfeer van een vredesdorp zijn geschikt voor dit doel.

Tijdens de laatste twee jaar zijn Samiyeh Sharkawi, een Palestijnse moslim, en Tagrid Moussa, een Palestijnse christen, die beiden in Israël wonen, bezig met het realiseren van een visioen: het verspreiden van aandachtsbeoefening in de Arabische samenleving in Israël waar het erg nodig is én gewaardeerd wordt. Op dit moment werken ze ook aan een vertaalproject en de uitgave van een van Thây's boeken in het Arabisch. Hoewel het niet gemakkelijk is om een boeddhistische beoefening aan te bieden aan een traditionele en vaak conservatieve gemeenschap, voelen ze beiden dat hier grote behoefte aan is. Samiyeh en Tagrid denken dat de vertaling een waardevolle bijdrage zal leveren aan zowel de Palestijnse maatschappij als de Arabische wereld.

Dorit Shippin
Israël



Tagrid Moussa (links) en Dorit Shippin (rechts).

Geëngageerd boeddhisme in de praktijk

'De term 'geëngageerd boeddhisme' is eigenlijk dubbelop. Boeddhisme betekent wakker zijn, weet hebben van wat zich afspeelt in ons lichaam, in onze gevoelens, onze geest en in de wereld. Als je wakker bent kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Boeddhisme moet dus wel betrokken zijn bij wat er in de wereld gebeurt. Zo niet, dan is het geen boeddhisme.'

Thich Nhat Hanh

Het leek de redactie van *de Klankschaal* een goede zaak om een nieuwe rubriek te beginnen over 'geëngageerd boeddhisme in de praktijk'. Velen zullen hun beoefening al in praktijk brengen of zouden dat graag willen doen. We nodigen jullie uit om jullie ervaringen over dit onderwerp in te zenden. We denken dat hier een grote stimulerende werking van uit zal gaan, zodat we werkelijk kunnen gaan zien wat Thây bedoelt met geëngageerd boeddhisme. Pieter Loogman neemt hieronder de aftrap met een stukje over Inside-Outside, een stichting die bemiddelt tussen Amerikaanse gevangenen en Nederlanders/Vlamingen met het doel een correspondentie te onderhouden.

Een licht in de duisternis

In deze donkere dagen voor kerst is het goed om eens stil te staan bij mensen die onze energie, ons mededogen en onze tijd zo nodig hebben. Dit doet erg denken aan de Tweede Aandachtsoefening waarin o.a. staat: *Ik wil vrijgevigheid beoefenen door mijn tijd, energie en materiële hulpbronnen te delen met degenen die het echt nodig hebben.*
Deze Tweede Aandachtsoefening was het die mij een paar jaar geleden aanspoorde om te reageren op een kleine advertentie in de krant waarin de Stichting Inside-Outside vroeg om mensen die wilden corresponderen met Amerikaanse gevangenen: lang gestraften en terdoodveroordeelden. Het leek mij een geweldige manier om het lijden van medemensen te helpen verlichten.
Ik reageerde en kreeg een formulier waarin ik mijn gegevens, hobby's en dergelijke invulde en enige tijd later kreeg ik van Inside-Outside het adres van Darrel, een levenslang veroordeelde man, uit Arkansas, van ongeveer mijn leeftijd. Hij was érg blij met mijn brief. Hij was al zeven jaar bezig om iemand te vinden die met hem wilde schrijven. Zijn familie had

zich van hem afgekeerd en ik was in al die tijd het eerste teken van leven, de eerste persoon die zich om hem bekommerde.
Een mooie correspondentie ontspon zich. We vertelden elkaar bijvoorbeeld waar we ons zoal mee bezig hielden. In de gevangenis bleek dat bar weinig te zijn. Ik vertelde hem dat ik geïnteresseerd ben in het boeddhisme en meditatie en hij vroeg me om daar iets meer over te vertellen. Darrel raakte ook geïnteresseerd en bleek erg veel te hebben aan meditatie. Een citaat uit zijn brief van 19 juni jl.:

I still do meditate & practise my breathing. That's what takes up most of my day here now. I can get books from the library about Buddhism and the Dharma. I read when I can to stay wise (if possible). Well, my friend I'll close this letter & get it out. Hope to hear from you & remember, you & yours are always in my prayers. Your friend Darrel.

Ik hoef je denk ik niet te vertellen hoe mooi deze uitwisseling voor ons beiden is. In al die jaren heb ik hem nooit gevraagd waarvoor hij vast zit. Dat maakt mij niet uit. Hij is genoeg gestraft voor wat hij heeft gedaan, levenslang is in Amerika écht voor de rest van je leven, en daar hoef ik niet nog eens over te beginnen. Het gaat mij erom dat daar een mens zit aan wie ik mijn hand kan reiken. Darrel heeft hem gepakt en we zijn vrienden voor het leven.



Als het je wat lijkt om je ook op te geven, heel graag! De stichting Inside-Outside zit te springen om nieuwe 'correspondenten'. Wat een mooi kerstcadeau zou dat zijn voor iemand, werkelijk een licht in de duisternis! Je vrijgevigheid beoefenen door je tijd, energie, je liefdevolle vriendelijkheid en mededogen te delen met iemand die het écht nodig heeft en zó zou waarderen! Dat zou pas werkelijk geëngageerd boeddhisme zijn.

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Voor meer informatie:

Postbus 1038
3800 BB Amersfoort
Op verzoek stuurt Inside-Outside een informatiefolder.
De website is www.stichting-inside-outside.org.
Het emailadres is inside-outside@planet.nl.

Overstromingen in Vietnam



Overvloedige regenval, lokale tornado's en aardverschuivingen hebben in november grote overstromingen veroorzaakt van Noord-Vietnam tot Zuid-Vietnam. Plum Village heeft een beetje hulp kunnen bieden aan honderden van de duizenden slachtoffers in het noorden, maar nog steeds is er veel hulp nodig. In het centrum van het land staan nog honderdduizenden huizen onder water, meestal van arme mensen die geen geld hebben om een stenen huis op palen te bouwen. Mensen werden op tijd gewaarschuwd voor de overstromingen en de tornado's, waardoor er relatief weinig slachtoffers zijn. Daardoor wordt de roep om hulp echter ook niet zo serieus genomen. Nog steeds wachten veel mensen op het dak van hun huis op hulp.

Doordat de bossen zijn vernietigd voor de exploitatie van mijnen, kan het water overal komen. Zo is op 12 november het waterniveau van de rivier in Huê (waar de basistempel van Thây is) 4,5 meter gestegen. In het Tay Linh klooster van de zusters van Bát Nha Tay Linh, een klein zusterklooster van Plum Village, staat 2 meter water. De zusters verblijven op de eerste verdieping en overleven met instant noedels. Er is overal water, maar gebrek aan drinkwater. Elektriciteit en watervoorzieningen werken niet meer, alleen de mobiele telefoon werkt nog. Daarmee





kunnen de zusters in contact blijven met het Tu Hieu klooster en met de sociale werkers die de hulp coördineren.

Hoewel er gelukkig geen grote orkaan is geweest, waren er wel kleine, lokale tornado's. Als gevolg daar van zijn drie kinderen omgekomen en zijn 22 anderen gewond geraakt in hun school in het Thua Thien district.

Begin november waren er verschillende aardverschuivingen in de Quang Nam regio. Negen elektrotechnici die bezig waren met het aanleggen van leidingen verdwenen onder de aarde. Ook in Hoa Xuan Nam heeft de modder veertien mensen begraven. In Phu Yen is een deel van het spoor onder de modder gekomen, waardoor alle treinen naar het noorden meerdere dagen moesten wachten in Tuy Hoa. In de Bin Dinh provincie vernietigde het water 20.000 daken en verbindingen via de Ganh-brug en de nationale weg gingen verloren. Deze belangrijke weg verbindt zeven provincies van de vallei met vier provincies op hogere plateaus.

Onze hulp is hard nodig!

Eind november heeft zuster Chan Khong van de zusters in Vietnam gehoord dat de prijs van rijst is verhoogd. Er is dan ook vooral geld nodig om mensen te helpen. Met 5 euro kan bijvoorbeeld 15 kilo rijst of een deken worden gekocht. 10 euro is goed voor 15 kilo rijst, 2 dozen instant noedels en een contant geldbedrag. Met 100 euro kan een familie hun huis van een nieuw dak voorzien.

Wil je helpen, maak dan een bedrag over op rekening 6839039, ten name van Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar, onder vermelding van 'overstromingen Vietnam'.

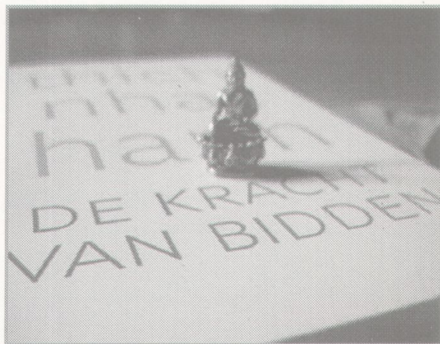


Boekennieuws

Wilt u meer weten over de Engelstalige boeken van Thich Nhat Hanh, kijk dan op www.parallax.org

Nieuwe boeken

Thich Nhat Hanh
De kracht van bidden
(vertaling van *The energy of prayer*)
Beschouwingen over de kracht van gebed in boeddhistische en andere spirituele tradities. Het brengt ons bij onze opmerkzaamheid en onze intenties. Het komt tegemoet aan onze behoefte ons met iets hogers te verbinden. Het boekje bevat visualisaties, ademoefeningen en gebeden en gezangen uit de boeddhistische traditie. Uitgeverij Ten Have, 133 pag., 9,90 euro



Thich Nhat Hanh
Leven in aandacht.Commentaar op het satipatthana-soetra
(Vertaling van *Transformation and healing*)
In dit boek bespreekt Thich Nhat Hanh het onderricht van de Boeddha over de wijze waarop men de aandacht op het lichaam, de gevoelens, de gesteldheid van de geest en de objecten van de geest gevestigd kan houden, opdat het leven ieder ogenblik volkomen, vrij en vreugdevol zou kunnen zijn.
Leven in aandacht bevat naast een nieuwe vertaling van het bekende Satipatthana-Soetra en Thây's eigentijdse commentaar daarop, tevens vertalingen van twee andere in dit verband belangrijke teksten. Deze gaan vergezeld van praktische oefeningen en overdenkingen die de toepasselijkheid van de beoefening van

bewuste aandacht in het dagelijks leven onderstrepen.
Thich Nhat Hanh leert de lezer methodisch omgaan met stemmingen als woede, afgunst en jaloezie. Wie aldus in aandacht leert leven, weet het beste in de ander - kind, partner, vriend of vreemde - naar boven te halen en kan de vergankelijkheid van alle verschijnselen met gelijkmoedigheid en mededogen tegemoet treden
Uitgeverij Asoka, jubileumpocket, 7,50 euro

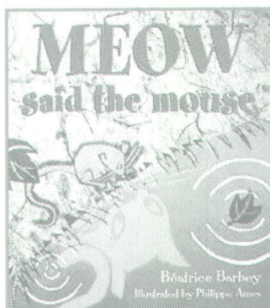
Thich Nhat Hanh
Nothing to do, nowhere to go

As I see it, there isn't so much to do. Just be ordinary—put on your robes, eat your food, and pass the time doing nothing."—Master Linji, Teaching 18

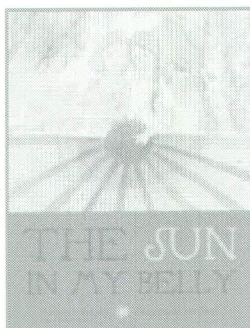
Thich Nhat Hanh onderzoekt de leringen van Meester Linji, een van de grondleggers van het zenboeddhisme. Met humor en compassie toont hij ons hoe wij dichter bij de persoon in onszelf kunnen komen, de persoon die eenvoudig ís, zonder iets te hoeven bereiken. 203 pag., 16 euro

Kinderboeken

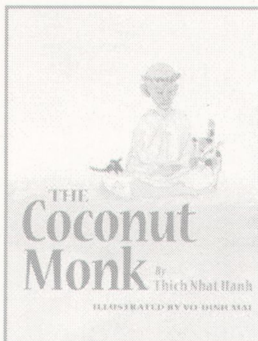
Beatrice Barbey
Meow said the Mouse
Een muis verandert in een kat en ontdekt het geheim van onderlinge verbondenheid. Geïnspireerd door de lessen van Thich Nhat Hanh.
Voor kinderen van 4-8 jaar, 17,50 euro



Sister Susan
The Sun In My Belly
Inleiding van Thich Nhat Hanh
Illustraties van Sister Rain
Een verhaal verteld door zuster Susan (Thuc Ngiem), geïnspireerd door Thich Nhat Hanh, over onderlinge verbondenheid, vriendschap en vergeving. Geschikt voor kinderen van 4-8 jaar, 32 pag., 12 euro



Thich Nhat Hanh
The coconut monk
Illustraties van Vo-Dinh Mai
Een monnik, een kat en een muis leren vredig naast elkaar te leven in tijd van oorlog. Zeer fraai geïllustreerd
Geschikt voor kinderen van 4 - 8 jaar, 17 euro



Thich Nhat Hanh
The dragon prince
Vijftien verhalen en legenden uit Vietnam. Bevat verhalen die eerder verschenen in *The taste of earth* en *The stone boy*.
160 pag., 18 euro

Verwacht

Thich Nhat Hanh
Boeddha in lichaam en geest
(vertaling van *Buddha mind, buddha body*), verschijnt januari 2008

De mooiste en wijze teksten van Thich Nhat Hanh
In de serie *Happinez Meesters*

Ton Kamphof
Thich Nhat Hanh, mededogen zonder grenzen. Zijn visie en zijn leven
Geïllustreerde paperback.
200 pag., 19,50 euro

Nieuws van de boekenstichting

Met veel plezier heb ik de afgelopen jaren gezorgd voor de verkoop van boeken, cd's en dvd's van Thich Nhat Hanh. Het is mooi om op deze wijze het gedachtegoed van Thây te verspreiden. Toch wil ik ermee stoppen en daarom zoek ik nu naar opvolgers. Omdat het vrij veel werk is, geworden zijn wij als bestuur aan het zoeken naar manieren om de taken te verdelen. In een volgende *Klankschaal* zullen wij daar meer informatie over kunnen geven. Maar nu al willen wij vragen of er mensen zijn die graag bij dit dankbare werk betrokken willen zijn. Ik hoop dat mijn telefoon (0224-298695) veelvuldig rinkelt en dat het postvak (boeken@aandacht.net) volstroomt!

Met een glimlach!
Willy Bijl

Aandacht en gatha's

Gatha's zijn korte gedichtjes die met aandacht te maken hebben. Om stil te staan bij dagelijkse bezigheden kan je vol aandacht een gatha reciteren. Thich Nhat Hanh heeft er veel geschreven. Bijvoorbeeld de gatha bij het horen van een klankschaal:



Hoor, hoor,
Deze prachtige klank
Voert mij terug
Tot mijn ware zelf

Het is een mengeling van aandachtig bij iets stilstaan (bijvoorbeeld een dagelijkse handeling) en poëzie, enigszins vergelijkbaar met de manier waarop een Haiku vaak met de natuur te maken heeft.
Nu lijkt het de redactie leuk als de lezers van *De Klankschaal* zich creatief én aandachtig gaan uiten middels gatha's, waarbij het steeds de bedoeling is dat een handeling en aandacht verbonden worden in een kort vers, (dat niet rijmt) en de resultaten naar ons opsturen. Het zou erg leuk zijn als we hiervan een terugkerende rubriek kunnen maken, dus laat ze maar komen! Niet alleen nu, maar steeds als je geïnspireerd bent. De ervaring wijst uit dat na meditatie de mooiste gatha's ontstaan! Je kunt je gatha('s) onder vermelding van je naam opsturen aan de redactie (redactie@aandacht.net)

Nog wat voorbeelden:

Ik stap de voordeur uit
En sta even stil.
Ik adem de nieuwe dag in
En neem me voor de hele dag
Steeds als nieuw te laten zijn;
Moment na moment.



Net als de Boeddha ga ik zitten
Onder een boom.
Wat een opluchting!
Ik ben nu hier
En glimlach



Geluk en vreugde…
Verdriet, pijn, zorgen
Realiteit.
Ik zit en glimlach
En omarm mijn verdriet…



Activiteiten in de traditie van Thich Nhat Hanh

Retraites en cursussen

Leven in aandacht in ons gezin

'Aandacht werkt als de stralen van de zon. De zon schijnt zonder enige inspanning en alles verandert daardoor. Als we onze emoties, onze gedachten blootstellen aan het licht van aandacht, zal het veranderen, zoals een bloem zich opent naar de zon....'

Door aandacht kun je wakker worden en je hart openen en zo begrip en liefde in je gezin helpen ontwikkelen. Om stil te staan bij hoe we aandachtiger kunnen leven als ouder en hoe we dit door kunnen geven aan onze kinderen, vindt op twee zondagen in 2008 een programma plaats over 'leven in aandacht in ons gezin'. Hierbij zal aandacht gegeven worden aan onder andere de betekenis van opvoeden, omgaan met irritaties en conflicten, gezinsrituelen, plezier en vreugde. Het programma bestaat onder meer uit geleide meditatie, uitwisseling in drietallen, loopmeditatie, tien bewegingsoefeningen en zingen.
De dagen worden begeleid door Margriet Messelink, Juliette Salah, en andere sanghaleden.
Data:

- 25 mei 2008 voor ouders
- 8 juni 2008 voor het hele gezin

Tijdstip: welkom vanaf 9.45 uur, programma van 10.00 – 15.30 uur
Plaats: de Regenboog, Trinidadstraat 2b, 1339 MJ Almere
Prijs: 10,- per persoon voor beide dagen samen, kinderen gratis; iedere deelnemer brengt wat mee voor de gezamenlijke vegetarische lunch
Als je hiervoor belangstelling hebt, of als je opmerkingen/vragen hebt over 'Leven in aandacht in ons gezin', zijn je reacties heel welkom!
Info en aanmelding: jhsalah@gmail.com of margrietmesselink@xs4all.nl, 036 5239183, Trinidadstraat 2, 1339 MJ Almere.

Centrum Boswijk
School voor Aandachtsontwikkeling

Marshallweg 2, Hurwenen
Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
e-mail: centrumboswijk@xs4all.nl, website: www.centrumboswijk.nl

2007

14, 15, 16 december	Tweede bijeenkomst Basisboeddhisme

2008

11, 12, 13 januari	Derde bijeenkomst Basisboeddhisme
2de helft januari:	Sangha voor Hulpverleners gaat naar Plum Village
23 februari	Dag van Aandacht in Hurwenen
2 maart	Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen
16 maart	Dag van Aandacht in Hurwenen
13 april	Dag van Aandacht in Hurwenen
17, 18, 19 april	Eerste bijeenkomst van drie weekends Basisboeddhisme
20 april	Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen
21 april	Omgaan met boosheid
18 mei	Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen
23, 24, 25 mei	Tweede bijeenkomst Basisboeddhisme
29 mei-1 juni	Natuurlijk Mediteren
13, 14, 15 juni	Derde bijeenkomst Basisboeddhisme
22 juni	Bijeenkomst Sangha voor Hulpverleners in Hurwenen
26 t/m 31 augustus	Zomerretraite

Op www.centrumboswijk.nl *worden alle bijeenkomsten verder toegelicht. Ook staan daar nieuwe programma's die na het verschijnen van deze* Klankschaal *gepland zijn.*

Centrum voor Leven in Aandacht

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam.
Een folder wordt op verzoek toegestuurd: centrumlia@mail.com of 020-6164943
Voor informatie: www.aandacht.net (zie: cursussen en weekenden in Amsterdam)

Open dag zaterdag 5 januari 2008

Gelegenheid om kennis te maken met activiteiten in het Centrum voor Leven in Aandacht

Programma

10.30: Deur open
11.00: Introductie meditatie
12.00: Documentaire over Thich Nhat Hanh
13.00: Meditatieve maaltijd
14.00: Loopmeditatie in nabijgelegen park
15.00: Informatie over de cursus Stressreductie door Aandachttraining

Toegang vrij (zelf een lunchpakketje meenemen s.v.p.)

Wekelijkse meditatieavond:

vrijdag 18.30 - 21.00 uur
Iedere eerste vrijdag van de maand is er om 18.15 uur een korte introductie voor wie nog geen ervaring heeft met meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh

Cursussen en weekeinden

In het Centrum voor Leven in Aandacht (Amsterdam) vinden onderstaande activiteiten plaats onder leiding van Eveline Beumkes, psycholoog, communicatietrainer en dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Informatie en aanmelding: ebeumkes@euro-mail.nl of 020-6164943.

Informatieavond/middag over de cursus Stressreductie door Aandachttraining

Informatieve bijeenkomst die belangstellenden de mogelijkheid biedt vrijblijvend kennis te maken met de inhoud en de opzet van de training.

- Zaterdag 5 januari: 15.00 – 16.30 uur
- Donderdag 28 februari: 19.30 – 21.00 uur
- Donderdag 24 april: 19.30 – 21.00

Opgave vooraf. Kosten: geen

Cursus Stressreductie door Aandachttraining

Een effectieve methode om te ontdekken wat we zelf kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij: pijn, angst, stress, moeheid, depressie, huidklachten, hoge bloeddruk en slaapproblemen.
Startdata voorjaar 2008:

- Maandag 7 januari: 9.30 – 12.30 (8 x, 14 januari valt uit) trainingsdag 16 februari
- Maandag 7 januari: 18.30 – 21.30 (8 x, 14 januari valt uit) trainingsdag 17 februari

- Dinsdag 5 februari: 18.30 – 21.30 (8 x, 11 maart valt uit) trainingsdag 1 maart
- Woensdag 5 maart: 18.30 – 21.30 (8 x, 12 maart valt uit) trainingsdag 12 april
- Donderdag 6 maart: 9.30 – 12.30 (8 x, 13 maart valt uit) trainingsdag 13 april
- Maandag 19 mei: 9.30 – 12.30 (8 x), trainingsdag 21 juni
- Maandag 19 mei: 18.30 – 21.30 (8 x), trainingsdag 22 juni

In verbinding blijven
(Communicatieweekend)
Onze gevoelens en behoeften leren herkennen en verwoorden m.b.v. het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg.

- Zaterdag 2 februari, 10.30 – 17.00 uur & zondag 3 februari, 10.00 – 17.00 uur
- Zaterdag 7 juni, 10.30 - 17.00 uur & zondag 8 juni, 10.00 – 17.00 uur

De helende kracht van aandacht
(communicatieweekend)
De harmonie in je relaties herstellen door de toepassing van mindfulness in de communicatie, volgens aanwijzingen van Thich Nhat Hanh.
Zaterdag 23 februari, 10.30 – 17.00 uur & en zondag 24 februari, 10.00 – 17.00 uur

Oaseweekenden

Even wat nieuws vanuit de oaseweekenden, zodat jullie weer helemaal bij zijn. Het is trouwens aan te raden om de website www.aandacht.net altijd even te checken i.v.m. veranderingen in bijvoorbeeld de data. Soms kan dat niet anders en dat geeft dan misverstanden die wij liever voorkomen.

Het is nog steeds fijn de oaseweekenden te organiseren en mee te maken. Vanaf september hadden we ook de vier-maandensangha. Hierin hebben we ons verdiept in de soetra over de vier velden van aandacht.

Er is veel belangstelling voor de oaseweekenden en ook de viermaandensangha werd zeer enthousiast ontvangen. Voor het nieuwe jaar willen we weer met een andere soetra aan de slag in een vier-maandensangha. Dat zal hoogstwaarschijnlijk in september, oktober, november en december zijn. We wensen ons en jullie (sangha Nederland en België) nog veel mooie oaseweekenden toe.

We wensen jullie allemaal een gelukkig Nieuwjaar.

Maria Ruiters
en Marjolijn van Leeuwen
oaseweekenden@aandacht.net

Sangha´s in Nederland

Zowel in Nederland als in België komen op verschillende plaatsen regelmatig sangha's bijeen. Een sangha is een gemeenschap van mensen die met elkaar uitwisselen hoe zij de weg van liefdevolle aandacht en begrip, die Thich Nhat Hanh ons leert, in praktijk brengen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

Wijzigingen in de gegevens en nieuwe activiteiten die voor 15 februari 2008 zijn doorgegeven aan Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl, worden opgenomen in Klankschaal 27 die in april 2008 verschijnt.

Landelijke sangha's

- **Sangha voor hulpverleners**
  Info: sangha-hulpverleners@aandacht.net
- **Vredessangha**
  Info: vredessangha.nl@aandacht.net

Plaatselijke sangha's

- **Alkmaar**
  Aanmelding en info: Joy Boelens 072-5128752, sangha-alkmaar@aandacht.net en Anita Schreij, anitasenpietk@planet.nl, tel. 072-5051567
- **Almere**
  Info: Margriet Messelink, 036-523 9183, sangha-almere@aandacht.net



- **Amersfoort (Sangha Stoutenburg)**
  Info: Jorieke Rijsenbilt, 033-4650174, jrijsenbilt@hetnet.nl
- **Bilthoven**
  Info: Loes Talma, 030-7851052, ltalma@tiscali.nl
- **Den Bosch**
  Info: Ton Boelens, 073-6900603, sangha-denbosch@aandacht.net, http://sangha.tonboelens.nl
- **Den Haag**
  Info: Mark Soeten en Josien van de Werf, 070-3621834
- **Eerste Exloërmond (Sangha voor Hulpverleners Noord-Nederland)**
  Info: Wim Heusinkveld en Ida te Lindert, idatelindert@kpnplanet.nl, 0599-671392
- **Eindhoven**
  Info: Rahel Ziskoven, 040-2514515
- **Enschede**
  Info: Dick Michon, 06-11352501, sangha-enschede@aandacht.net
- **Gorinchem**
  Info: Titia Thierens, 0183-634750, sangha-gorinchem@aandacht.net
- **Groningen**
  Info: Else Marijke Schot en Jan Erkamp, tel. 050-5423517, sangha-groningen@aandacht.net
- **Haarlem (Sangha De Witte Wolk)**
  Info: Didi Overman, 023-5259569, Gré Hellingman, 023-5327767, sangha-haarlem@aandacht.net
- **Halsteren (bij Bergen op Zoom)**
  Info: Cora Hoogcarspel, sangha-halsteren@aandacht.net, 06-44714489
- **Heerewaarden (nabij Zaltbommel), Sangha Rivierenland**
  Info: Jantien Lodder, 0487-573315, sangha-rivierenland@aandacht.net
- **Heikant**
  Info: Loes Maas, 0114-316532, loesmaas@zeelandnet.nl
- **Holten (Sangha de Holterberg)**
  Info en aanmelding: mirjamschild@hotmail.com, 0548-364615
- **Leerdam**
  Info: Maria Ruiters 0345-614708, 06-15603350, sangha-leerdam@aandacht.net
- **Leeuwarden**
  Info: Wim Overdijk, 058-2563100, sangha-leeuwarden@aandacht.net
- **Leiden**
  Info: Else Meerman, tel 071 5170171, elsemeerman@msn.com, en Marianne Heemskerk, 071-5133715.

- **Nederhorst den Berg**
  Pagoda Van Hanh (Vietnamees-boeddhistische tempel)
  Info: Thich Trong Tri of Thich Minh Giac, 0294-254393 of e-mail: thongtri56@hotmail.com of oananda@hotmail.com (Ven. Olande Ananda)
- **Niel (vlak over de grens bij Nijmegen)**
  Info: Theo Steenbergen, 024-6631778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039
- **Nijmegen**
  Info reguliere bijeenkomsten:
  Noud de Haas, 024-3444953 en Jacquelien van Galen, 024-3585178
  Info maandelijkse leesgroep:
  Wim van Beek, 024-3605380 wimvanbeek@worldonline.nl
- **Oud Beijerland (Sangha Hoekse Waard)**
  Info: Jurgen Vos, 06-46163486, jurgenvos@hotmail.com
- **Radewijk**
  Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216302
- **Rotterdam**
  Info: Annelies van der Meijden, 010- 4664323, info@rotterdamsesangha.nl, www.rotterdamsesangha.nl
- **Schagen**
  Info: Willy Bijl, 0224-298695, sangha-schagen@aandacht.net
- **Sittard (Sangha Zuid-Limburg)**
  Info: Yvonne Neven, 045-4052923, yvonne.neven@hetnet.nl, en Wim Swaan, 043-3637438
- **Tilburg**
  Info: Diek Timmermans, 013-534 8998, sangha-tilburg@aandacht.net
- **Utrecht (Sangha Hart van Nederland)**
  Info wekelijkse bijeenkomst: Henriëtte Stulen, 030-2710172
  Info tweewekelijkse meditatie- en studiegroep: Bert van Hees, 030-2423296, b.vanhees@debaak.nl
  Info maandelijkse zondag van aandacht: Ludy Jongkind, 030-2523002, ludyjongkind@hotmail.com
- **Wageningen**
  Info: Jolande, 0317-460493 of Eva 0317-414770, sangha-wageningen@aandacht.net
- **Wapserveen (Sangha Hobbitstee)**
  Info en aanmelding: Wilma Bast, ademmijnlief@hotmail.com, 0521-320077
- **IJsselstein**
  Info: Désirée Eckhardt, sangha-ijsselstein@aandacht.net, 030-6301741 en Els Deenen, 030-6017620



- **Zierikzee**
  Info: Cecilia Meinders, tel. 0111-641639 of 06-22934284
- **Zutphen (Sangha Stromend Water)**
  Info: Margriet Versteeg, 0575-530843, margrietversteeg@hetnet.nl en Ger Levert, 0575-526722

Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Hebben jullie als lokale sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn. Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Sangha's in België

- **Aalst**
  Info: Toon van den Bossche, toon.bos@gmail.com, 04-77820537
- **Antwerpen**
  Info en aanmelding: Lien Wouters en Jeroen Cattoor, 03-22885965, sangha.antwerpen@gmail.com
- **Brakel**
  Info: Bert en Johanna Evens-Bonte, Stationstraat 37, 9660 Brakel, 055-426455
- **Gent**
  Info: Wei Wun Yu, 09-2330155, weiwun@hotmail.com
- **Lembeek**
  Info: Martine en Karel de Geest, 02-3611337
- **Leuven**
  Info: Marleen van den Bosch, marleen.van.den.bosch@telenet.be, en Hadewych Heyvoert, hadewychheyvoert@hotmail.com
- **Rotselaar**
  Info en aanmelding: Lutgarde Peeters, lutgarde.peeters@pandora.be, 016-893920
- **Turnhout**
  Info: Gilbert Van Poppel, Korte Veldstraat 21, 2300 Turnhout, vdp@vertaalhuis.be



Colofon

Redactie
Redactie: Gré Hellingman (beeld), Angeniet Kam (eindredactie), Pieter Loogman (redactie), Françoise Pottier (lay-out).
Met dank aan: Peer en Lien van den Hoven (proofreading en hulp); Juliette Salah en Ella Termorshuizen (Kinderklank), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: redactie@aandacht.net

Activiteiten
Informatie over activiteiten (wijzigingen of nieuwe activiteiten) graag tijdig toezenden aan: Gré Hellingman, gre-hellingman@planet.nl.

Adresadministratie
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
info@aandacht.net

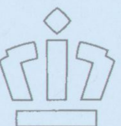
Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag; Gré Hellingman en Didi Overman: 1, 2; Françoise Pottier: 3, 23; Wietske Vriezen: 8, 10; Pieter Loogman: 5, 7, 27; Gré Hellingman: 9, 11, 13, 38, 41, 46, 48; Jan Boswijk: 14, 15, 16, 17; Rudolf Servaas: 19, 21, 25, 28, 29, 31, 35; Dorit Shippin: 33; Plum Village: 22, 36, 37.

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankschaal*: **1 maart 2008**, verschijning: half april 2008
- Sluitingsdatum kopij eerstvolgende *Klankbel*: **31 juli 2008**, verschijning: eind augustus 2008

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties. Bijdragen (bij voorkeur niet langer dan 350 woorden) liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *de Klankschaal/Klankbel*.
De Klankschaal verschijnt tweemaal per jaar en *De Klankbel* eenmaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* en *De Klankbel* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL04 PSTB 0006 8390 39; BIC: PSTBNL21).

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Postbus 14671
1001 LD AMSTERDAM